

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

CREMA DE CABACIÑA
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,
REMOLACHA E MAZÁ
FROITA

2

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

5

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)
POLO AO FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

6

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓN E
PATACAS)
TORTILLA DE ESPINACAS E
CHAMPIÑÓNS
FROITA

7

CREMA DE CABAZA
TERNERA EN SALSA
FROITA

8

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE
AO FORNO
FROITA

9

SOPA JULIANA CON FIDEOS
FILETE DE SARDINA O FORNO CON
PEREXIL
ARROZ BRANCO
FROITA

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

14

ENSALADA DE PASTA DE CORES
PESCADA A ROMANA
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA)
FROITA

15

OVOS RECHEOS DE BONITO
ENSALADA COMPLETA (LEITUGA
TOMATE ACEITUNA E CEBOLA)
FROITA

16

CREMA DE ALLOS PORROS
COELLO ASADO
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

19

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN
FIDEUA CON PITO E VERDURAS
(TOMATE, PEMENTO E CENORIA)
FROITA

20

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO O FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

21

MELON CON XAMON
LOMBO DE PORCO AO FORNO
FROITA

22

ACELGAS REFOGADAS
PALOMETA E PATACAS A FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

23

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA
OVOS CON TOMATE
ARROZ BRANCO
FROITA

26

CREMA DE TOMATE
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

27

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA
ESPAGUETIS SALTEADOS CON ALLO E
PEREXIL
FROITA

28

MINSTRA DE VERDURAS (CENORIA,
PATACA, COLIFLOR, MILLO E PEMENTO)
ARROZ CON LURAS
FROITA

29

CREMA DE CABACIÑA
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,
REMOLACHA E MAZÁ
FROITA

30

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA



NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno non tolerado (ler a etiquetaxe) e evitar a contaminación cruzada con este durante o proceso.

COMPLETA A TUA DIETA DIARIA CUNHA ALIMENTACIÓN AXEITADA



Respecta o patrón da

DIETA MEDITERRÁNEA

(Fonte: IFMed - r = ración)

CADA COMIDA

Auga



Aceite de oliva



Froitas (1-2 r)
ou verduras (≥ 2 r)



Pan, pasta, arroz,
cuscús e outros cereais
(1-2 r)

DIARIO

- Lácteos (2-4 r)
- Froitos secos, sementes e olivas (1-2 r)
- Legumes e leguminosas (≥ 2 r).
- Herbas, especias, allo, cebola

SEMANAL

- Patacas (≤ 3 r)
- Carne vermella (≤ 2 r)
- Carnes procesadas (< 1 r)
- Carne branca (2 r)
- Peixe/marisco (> 2 r)
- Ovos (2-4 r)
- Doces (≤ 2 r)



Empeza cun bo

ALMORZO



Pan, cereais
ou derivados



Leite
ou derivados



Froita fresca
ou hortalizas

ma

"Comer unha vez ao día
en familia axuda a previr
a anorexia e a bulimia"



NOTAS:

En caso de sufrir alerxias ou intolerancias, cómpre manter unha boa alimentación substituíndo os alimentos non tolerados por outros da mesma familia

A nosa empresa convela o peixe que se vai consumir oru ou pouco feito, de conformidade co que se establece no RD 1420/2006 De conformidade co que se establece no RE 1169/2011, a coíña dispón de información sobre alerxenos dos menús elaborados



Completa cun axeitado

MENÚ DE CEA

Vexetais
crus ou cocinados



Auga



Aceite de oliva

Froitas ou lácteos



Hidratos
de carbono



Proteína
(Carnes, peixes, ovos ou legumes)



SE COMEMOS...

PODEMOS CEAR...

Cereais, féculas ou legumes	→	Hortalizas crás ou legumes cocidos
Verduras	→	Cereais ou féculas
Carne	→	Peixe ou ovo
Peixe	→	Carne magra ou ovo
Ovo	→	Peixe ou carne magra
Froita	→	Lácteo ou froita
Lácteo	→	Froita

Scolarest